

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №7»**

**ПРИНЯТО:**  
педагогическим советом  
протокол от 31.08.2021 г. № 01

**УТВЕРЖДЕНО:**  
приказом МОУ «СОШ №7»  
от 31.08.2021 г. № 01-08/109

**Рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»  
уровень основного общего образования**

Срок реализации – 5 лет

Составитель:  
учитель физической культуры  
Ярошенко Т. В.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

**Личностными результатами освоения учебного предмета «Физическая культура», являются:**

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе

упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры учащихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Рабочая программа выполнена в соответствии с рабочей программой воспитания.

### **Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

Метапредметные результаты включают освоенные универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

#### **Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Учащийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели

деятельности;

- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Учащийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);

- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;

- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;

- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Учащийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;

- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;

- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Учащийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
  - анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
  - свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
  - оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
  - обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
  - фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

Учащийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

### **Познавательные УУД**

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

Учащийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой

задачи;

- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;

- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Учащийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;

- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;

- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;

- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;

- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;

- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;

- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

3. Смысловое чтение. Учащийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;

- резюмировать главную идею текста;

- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);

- критически оценивать содержание и форму текста.

4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Учащийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;

- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых

организмов;

- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Учащийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

### **Коммуникативные УУД**

1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Учащийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументировано отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Учащийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);

- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

### 3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).

Учащийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

### **Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;



– умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

– способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

– способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

– умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

– умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

– умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

– умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

– способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

– способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

– умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

– способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

– способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

– способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

– умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

### **Выпускник научится:**

– рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

– характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

– раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

– разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

– руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

– руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

– составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

– классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

– самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

– тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

– выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

– выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

– выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- характеризовать виды плавания, объяснять технику движений вольным стилем.

## **Содержание учебного предмета**

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

## **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

### **Физическая культура человека**

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды,

планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание, характеризовать виды плавания, объяснять технику движений вольным стилем.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

## **Тематическое планирование по физической культуре в 5 классе**

Всего – 70 ч

Контрольные работы - 1

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Лёгкая атлетика (блок №1) (включая спортивные игры) 15 ч.</b>		
<b>1.</b>	<b>Беговые упражнения (6ч.):</b>	
	• На короткие дистанции, спортивная ходьба	3
	• На средние, длинные дистанции, кроссовый бег. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО).	2
	• Линейные эстафеты, барьерные эстафеты	1
<b>2.</b>	<b>Метание мяча 150 гр., метание малого мяча</b>	1
<b>3.</b>	<b>Прыжковые упражнения (2ч.):</b>	
	• В длину с места. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
	• В длину с разбега	1
<b>4.</b>	<b>Баскетбол (техничко- тактические действия и приемы):</b>	2
	• Игра по упрощенным правилам. Правила спортивных игр.	
	• Передача от груди, сверху, снизу	
	• Передачи мяча в парах, тройках	
<b>5.</b>	<b>Волейбол (техничко-тактические действия и приемы):</b>	4
	• Стойка, перемещения, передачи мяча.	
	• Игровые задания(2:2,3:3). Правила спортивных игр. Игры по правилам.	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (включая строевые упражнения) 15ч.</b>		
<b>1.</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>	1
<b>2.</b>	<b>Акробатические упражнения (команды и приёмы) (8ч.):</b>	
	• 2-3 кувырка вперёд, перевороты	2

	• 2-3 кувырка назад	2
	• Стойка на лопатках	2
	• Акробатические упражнения и комбинации, упражнения ритмической гимнастики	2
<b>3.</b>	<b>Опорный прыжок.</b>	1
<b>4.</b>	<b>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики)</b>	2
<b>5.</b>	<b>Висы на перекладине.</b>	2
<b>6.</b>	<b>Лазание по канату, гимнастическая полоса препятствий</b>	1
<b>Лыжная подготовка 20ч.</b>		
<b>1.</b>	<b>Передвижение на лыжах (10ч.):</b>	
	• Одновременный двухшажный ход. Игры народов Севера. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.	4
	• Попеременный двухшажный ход. Игры народов Севера. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.	4
	• Одновременный бесшажный ход	2
<b>2.</b>	<b>Спуски с горы в средней стойке.</b>	3
<b>3.</b>	<b>Подъёмы в гору.</b>	2
<b>4.</b>	<b>Торможение и повороты плугом.</b>	2
<b>5.</b>	<b>Эстафеты.</b>	3
<b>Лёгкая атлетика (блок №2) (включая спортивные игры) 20 ч.</b>		
<b>1.</b>	<b>Беговые упражнения (4 ч.):</b>	
	• На короткие дистанции, спортивная ходьба	1
	• На средние, длинные дистанции, кроссовый бег	1
	• Эстафеты	1
	• Челночный бег	1
<b>2.</b>	<b>Прыжковые упражнения (4 ч.):</b>	
	• Прыжки в длину с места. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
	• Прыжки в длину с разбега	1
	• Прыжки в высоту с бокового разбега	2
<b>3.</b>	<b>Метание мяча 150 гр., метание малого мяча</b>	2
<b>4.</b>	<b>Футбол, мини-футбол, плавание (теория), основы туристской подготовки</b>	1
<b>5.</b>	<b>Баскетбол (технико-тактические действия и приемы):</b>	4
	• Элементы баскетбола	
	• Игра. Правила спортивных игр.	
<b>6.</b>	<b>Волейбол (технико-тактические действия и приемы):</b>	4
	• Стойка, перемещения, передачи мяча.	
	• Игровые задания (2:2,3:3). Правила спортивных игр.	
<b>7.</b>	<b>Итоговая контрольная работа.</b>	1
<b>Итого</b>		<b>70ч.</b>
<b>Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и</b>		<b>Элемент урока</b>

<p><i>олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</i></p> <p><b>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b></p> <p><i>Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p> <p><b>Физическая культура человека</b></p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p>	
<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b></p> <p><b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b></p> <p><i>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.</i></p> <p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b></p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>	Элемент урока
<p><b>Физическое совершенствование</b></p> <p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p>	Элемент урока
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения.</p>	Элемент урока

Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</i>	
<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b> <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</i>	Элемент урока

### Тематическое планирование по физической культуре в 6 классе

Всего – 70 ч

Контрольные работы - 1

№	Тема	Количество часов
<b>Лёгкая атлетика (блок №1) (включая спортивные игры) 15 ч.</b>		
<b>1.</b>	<b>Беговые упражнения (6ч.):</b>	
	• На короткие дистанции, спортивная ходьба	2
	• На средние, длинные дистанции, кроссовый бег. Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО).	2
	• Линейные эстафеты, барьерный бег	1
	• Челночный бег	1
<b>2.</b>	<b>Метание мяча 150 гр., метание малого мяча</b>	1
<b>3.</b>	<b>Прыжковые упражнения (2 ч.):</b>	
	• В длину с места. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
	• В длину с разбега	1
<b>4.</b>	<b>Баскетбол (технико-тактические действия и приемы):</b>	3
	• Игра по упрощенным правилам	
	• Броски по кольцу	
	• Передачи мяча в парах, тройках	
<b>5.</b>	<b>Волейбол (технико-тактические действия и приемы):</b>	3
	• Стойка, перемещения, передачи мяча.	



	• Игровые задания(2:2,3:3) Правила спортивных игр.	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (включая строевые упражнения) 15ч.</b>		
<b>1.</b>	<b>Акробатические упражнения (организующие команды и приемы) (8ч.):</b>	
	• 2-3 кувырка вперед , перевороты	1
	• 2-3 кувырка назад	2
	• Мост	2
	• Акробатические упражнения и комбинации, ритмическая гимнастика	3
<b>2.</b>	<b>Опорный прыжок.</b>	3
<b>3.</b>	<b>Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, висы.</b>	2
<b>4.</b>	<b>Лазание по канату, гимнастическая полоса препятствий</b>	2
<b>Лыжная подготовка 20ч.</b>		
<b>1.</b>	<b>Передвижение на лыжах (9 ч.):</b>	
	• Одновременный двухшажный ход. Игры народов Севера. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.	4
	• Попеременный двухшажный ход. Игры народов Севера. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.	3
	• Одновременный бесшажный ход	2
<b>2.</b>	<b>Спуски с горы в основной стойке.</b>	3
<b>3.</b>	<b>Подъёмы в гору, повороты.</b>	2
<b>4.</b>	<b>Торможение и повороты на спуске.</b>	2
<b>5.</b>	<b>Эстафеты.</b>	4
<b>Лёгкая атлетика (блок №2) (включая спортивные игры) 20 ч.</b>		
<b>1.</b>	<b>Беговые упражнения (3 ч.):</b>	
	• На короткие дистанции, спортивная ходьба	1
	• На средние, длинные дистанции, кроссовый бег	1
	• Эстафеты	1
<b>2.</b>	<b>Прыжковые упражнения (4 ч.):</b>	
	• Прыжки в длину с места. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
	• Прыжки в длину с разбега	1
	• Прыжки в высоту способом «перешагивание»	2
<b>3.</b>	<b>Метание (4 ч.):</b>	
	• Метание мяча 150 гр., метание малого мяча	2
	• Метание малого мяча в цель с 8 м	2
<b>4.</b>	<b>Футбол, мини-футбол, плавание(теория), основы туристской подготовки</b>	2
<b>5.</b>	<b>Баскетбол (технико-тактические действия и приемы):</b>	2
	• Элементы баскетбола	
	• Игра. Правила спортивных игр.	
<b>6.</b>	<b>Волейбол (технико-тактические действия и приемы):</b>	4
	• Стойка, перемещения, передачи мяча.	
	• Игровые задания(2:2,3:3) Правила спортивных игр.	
<b>7.</b>	<b>Итоговая контрольная работа.</b>	1
		70ч.

Итого	
<p><b>Физическая культура как область знаний</b>  <b>История и современное развитие физической культуры</b>  <i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</i> Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p> <p><b>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b>  Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p> <p><b>Физическая культура человека</b>  Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p>	Элемент урока
<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>  <b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b>  Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития.</i> Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b>  Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>	Элемент урока
<p><b>Физическое совершенствование</b>  <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>  Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p>	Элемент урока
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>  Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики),</p>	Элемент урока

упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</i> Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	
<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b> <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i> Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).	Элемент урока

### Тематическое планирование по физической культуре в 7 классе

Всего – 70 ч

Контрольные работы - 1

№	Тема	Количество часов
<b>Лёгкая атлетика (блок №1) (включая спортивные игры) 15 ч.</b>		
<b>1.</b>	<b>Беговые упражнения (6 ч.):</b>	
	• На короткие дистанции, спортивная ходьба	2
	• На средние, длинные дистанции, кроссовый бег. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО).	2
	• Эстафеты, барьерные эстафеты	2
<b>2.</b>	<b>Метание мяча 150 гр., метание малого мяча</b>	1
<b>3.</b>	<b>Прыжковые упражнения (2 ч.):</b>	
	• В длину с места. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
	• В длину с разбега	1
<b>4.</b>	<b>Баскетбол (технико-тактические действия и приемы):</b>	3
	• Игра по правилам мини баскетбола	
	• Ведение мяча, броски по кольцу	
<b>5.</b>	<b>Волейбол (технико-тактические действия и приемы):</b>	3

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приемы, передачи и нижняя подача мяча</li> <li>• Игровые комбинации. Правила спортивных игр.</li> </ul>	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (включая строевые упражнения) 15ч.</b>		
<b>1.</b>	<b>Акробатические упражнения (организуемые команды и приемы) (8ч.):</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кувырок вперед в стойку на лопатках</li> <li>• Кувырок назад в полушпагат, перевороты</li> <li>• Мост стоя</li> <li>• Стойка на голове с согнутыми ногами</li> <li>• Акробатические комбинации, ритмическая гимнастика</li> </ul>	2 2 1 1 2
<b>2.</b>	<b>Опорный прыжок. Упражнения на гимнастическом бревне.</b>	1
<b>3.</b>	<b>Упражнения на гимнастической перекладине (5 ч.):</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор</li> <li>• Переворот в упор толчком двумя</li> <li>• Соединения из элементов на перекладине</li> </ul>	2 2 1
<b>4.</b>	<b>Лазание по канату, гимнастическая полоса препятствий</b>	1
<b>Лыжная подготовка 20 ч.</b>		
<b>1.</b>	<b>Передвижение на лыжах (10 ч.):</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Одновременный двухшажный ход. Игры народов Севера. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</li> <li>• Одновременный одношажный ход. Игры народов Севера. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</li> <li>• Одновременный бесшажный ход</li> </ul>	4 4 2
<b>2.</b>	<b>Спуски со склонов.</b>	3
<b>3.</b>	<b>Подъем в гору скользящим шагом, «ёлочкой».</b>	2
<b>4.</b>	<b>Торможение плугом, упором и повороты на спуске.</b>	2
<b>5.</b>	<b>Преодоление бугров.</b>	2
<b>6.</b>	<b>Повороты на месте махом.</b>	1
<b>Лёгкая атлетика (блок №2) (включая спортивные игры) 20ч.</b>		
<b>1.</b>	<b>Беговые упражнения (2 ч.):</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• На короткие дистанции</li> <li>• На средние, длинные дистанции, кроссовый бег</li> </ul>	1 1
<b>2.</b>	<b>Прыжковые упражнения (5 ч.):</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки в длину с места. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО).</li> <li>• Прыжки в длину с разбега</li> <li>• Прыжки в высоту с разбега</li> </ul>	1 2 2
<b>3.</b>	<b>Метание мяча 150 гр., метание малого мяча</b>	2
<b>4.</b>	<b>Футбол, мини-футбол, плавание (теория), основы туристской подготовки</b>	2
<b>5.</b>	<b>Баскетбол (технико-тактические действия и приемы):</b>	4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Элементы баскетбола</li> <li>• Игра. Правила спортивных игр.</li> </ul>	

6.	<b>Волейбол (техничко-тактические действия и приемы):</b>	4
	• Передача мяча сверху	
	• Нижняя прямая подача	
	• Игра по упрощённым правилам	
7.	<b>Итоговая контрольная работа.</b>	1
Итого		70ч.
<p><b>Физическая культура как область знаний</b>  <b>История и современное развитие физической культуры</b>  <i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</i> Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p> <p><b>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b>  Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p> <p><b>Физическая культура человека</b>  Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p>		Элемент урока
<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>  <b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b>  Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития.</i> Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b>  Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>		Элемент урока
<p><b>Физическое совершенствование</b>  <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>  Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной</i></p>		Элемент урока

<i>системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i>		
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>  Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i>, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</i></p>		Элемент урока
<p><b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b>  <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i> Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</p>		Элемент урока

## Тематическое планирование по физической культуре в 8 классе

Всего – 70 ч

Контрольные работы - 1

№	Тема	Количество часов
<b>Лёгкая атлетика (блок №1) (включая спортивные игры) 15 ч.</b>		
<b>1.</b>	<b>Беговые упражнения (4 ч.):</b>	
	• На короткие дистанции, спортивная ходьба	1
	• На средние, длинные дистанции, кроссовый бег. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО).	2
	• Эстафеты, барьерные эстафеты	1
<b>2.</b>	<b>Метание мяча 150 гр., метание малого мяча</b>	1

<b>3.</b>	<b>Прыжковые упражнения (2 ч.):</b>	
	• В длину с места. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
	• В длину с разбега	1
<b>4.</b>	<b>Баскетбол (техничко-тактические действия и приемы):</b>	4
	• Элементы баскетбола	
	• Броски по кольцу	
	• Игра. Правила спортивных игр.	
<b>5.</b>	<b>Волейбол (техничко-тактические действия и приемы):</b>	4
	• Приемы, передачи и нижняя прямая подача мяча	
	• Игровые комбинации. Правила спортивных игр.	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (включая строевые упражнения) 15ч.</b>		
<b>1.</b>	<b>Акробатические упражнения (организующие команды и приемы) (10ч.):</b>	
	• Кувырки вперед и назад (слитно), перевороты	2
	• Кувырок назад в полушпагат	2
	• Упражнения на гимнастическом бревне.	2
	• Стойка на голове и руках	2
	• Акробатические комбинации, ритмическая гимнастика	2
<b>2.</b>	<b>Опорный прыжок.</b>	2
<b>3.</b>	<b>Упражнения на гимнастической перекладине:</b>	2
	• Вис на подколенках, опускание в упор присев	
	• Переворот в упор толчком двумя	
	• Соединения из элементов на перекладине	
<b>4.</b>	<b>Лазание по канату, гимнастическая полоса препятствий</b>	1
<b>Лыжная подготовка 20ч.</b>		
<b>1.</b>	<b>Передвижение на лыжах (9 ч.):</b>	
	• Одновременный двухшажный ход. Игры народов Севера. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.	3
	• Одновременный одношажный ход. Игры народов Севера. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.	3
	• Попеременный двухшажный ход	3
<b>2.</b>	<b>Спуски со склонов с поворотами.</b>	3
<b>3.</b>	<b>Подъём в гору скользящим шагом, «ёлочкой».</b>	3
<b>4.</b>	<b>Торможение и повороты плугом.</b>	3
<b>5.</b>	<b>Эстафеты.</b>	2
<b>Лёгкая атлетика (блок №2) (включая спортивные игры) 20 ч.</b>		
<b>1.</b>	<b>Беговые упражнения (5 ч.):</b>	
	• На короткие дистанции, спортивная ходьба	2
	• На средние, длинные дистанции, кроссовый бег	2
	• Эстафеты	1
<b>2.</b>	<b>Прыжковые упражнения (3ч.):</b>	
	• Прыжки в длину с места. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
	• Прыжки в длину с разбега	1

	• Прыжки в высоту с разбега	1
3.	Метание мяча 150 гр., метание малого мяча	1
4.	Футбол, мини-футбол, плавание (теория), основы туристской подготовки	2
5.	Баскетбол (техничко-тактические действия и приемы):	4
	• Элементы баскетбола	
	• Игра. Правила спортивных игр.	
6.	Волейбол (техничко-тактические действия и приемы):	4
	• Передача мяча сверху	
	• Нижняя прямая подача	
	• Игра по упрощённым правилам	
7.	Итоговая контрольная работа.	1
Итого		70ч.
<b>Физическая культура как область знаний</b> <b>История и современное развитие физической культуры</b> <i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</i> Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. <b>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b> Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> <b>Физическая культура человека</b> Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.		Элемент урока
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b> <b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b> Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i> Организация досуга средствами физической культуры. <b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b> Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).		Элемент урока
<b>Физическое совершенствование</b> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		Элемент урока



<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p>	
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>  Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i>, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</i></p>	<p>Элемент урока</p>
<p><b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b>  <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</i></p>	<p>Элемент урока</p>

### Тематическое планирование по физической культуре в 9 классе

Всего – 68 ч

Контрольные работы - 1

№	Тема	Количество часов
<b>Лёгкая атлетика (блок №1) (включая спортивные игры) 15 ч.</b>		
<b>1.</b>	<b>Беговые упражнения (4 ч.):</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• На короткие дистанции, спортивная ходьба</li> </ul>	1

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• На средние, длинные дистанции, кроссовый бег. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО).</li> </ul>	2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Эстафеты, барьерные эстафеты</li> </ul>	1
<b>2.</b>	<b>Метание мяча 150 гр., метание малого мяча</b>	1
<b>3.</b>	<b>Прыжковые упражнения (2ч.):</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В длину с места. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО).</li> </ul>	1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В длину с разбега</li> </ul>	1
<b>4.</b>	<b>Баскетбол (техничко-тактические действия и приемы):</b>	4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Позиционное нападение и личная защита 2:2, 3:3</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски по кольцу</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра. Правила спортивных игр.</li> </ul>	
<b>5.</b>	<b>Волейбол (техничко-тактические действия и приемы):</b>	4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приемы, передачи и нижняя прямая подача мяча</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прямой нападающий удар</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра. Правила спортивных игр.</li> </ul>	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (включая строевые упражнения) 15ч.</b>		
<b>1.</b>	<b>Акробатические упражнения (организующие команды и приемы) (6 ч.):</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед</li> </ul>	1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения на гимнастическом бревне.</li> </ul>	1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Силой стойка на голове и руках</li> </ul>	1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Длинный кувырок вперед, перевороты</li> </ul>	1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Акробатические комбинации, ритмическая гимнастика</li> </ul>	2
<b>2.</b>	<b>Опорный прыжок.</b>	2
<b>3.</b>	<b>Упражнения на гимнастической перекладине (5ч.):</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вис прогнувшись, согнувшись</li> </ul>	1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подъем переворотом в упор махом и силой</li> </ul>	2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Соединения из элементов на перекладине</li> </ul>	2
<b>4.</b>	<b>Лазание по канату, гимнастическая полоса препятствий</b>	2
<b>Лыжная подготовка 19 ч.</b>		
<b>1.</b>	<b>Передвижение на лыжах (15ч.):</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Одновременный двухшажный ход. Игры народов Севера. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</li> </ul>	3
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Одновременный одношажный ход. Игры народов Севера. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</li> </ul>	3
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Попеременный двухшажный ход</li> </ul>	2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Одновременный бесшажный ход</li> </ul>	2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Коньковый ход</li> </ul>	3
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Попеременный четырёхшажный ход</li> </ul>	2
<b>2.</b>	<b>Переходы с попеременных ходов на одновременные.</b>	2
<b>3.</b>	<b>Преодоление контруклона, спуски, торможения, повороты.</b>	2

<b>Лёгкая атлетика (блок №2)</b> <b>(включая спортивные игры) 19 ч.</b>		
<b>1.</b>	<b>Беговые упражнения (4ч.):</b>	
	• На короткие дистанции	1
	• На средние, длинные дистанции, кроссовый бег	2
	• Эстафеты, барьерный бег	1
<b>2.</b>	<b>Прыжковые упражнения (3ч.):</b>	
	• Прыжки в длину с места. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
	• Прыжки в длину с разбега	1
	• Прыжки в высоту с разбега	1
<b>3.</b>	<b>Метание мяча 150 гр., метание малого мяча</b>	1
<b>4.</b>	<b>Футбол, мини-футбол, плавание (теория), основы туристской подготовки</b>	2
<b>5.</b>	<b>Баскетбол (техничко-тактические действия и приемы):</b>	4
	• Элементы баскетбола	
	• Игра. Правила спортивных игр.	
<b>6.</b>	<b>Волейбол (техничко-тактические действия и приемы):</b>	4
	• Передача мяча сверху	
	• Нижняя прямая подача	
	• Игра по упрощённым правилам	
<b>7.</b>	<b>Итоговая контрольная работа.</b>	1
Итого		68
<b>Физическая культура как область знаний</b> <b>История и современное развитие физической культуры</b> <i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</i> Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. <b>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b> Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> <b>Физическая культура человека</b> Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.		Элемент урока
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b> <b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b> Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз,		Элемент урока

<p>коррекции осанки и телосложения. <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития.</i> Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b></p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>	
<p><b>Физическое совершенствование</b></p> <p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p>	Элемент урока
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i>, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</i> Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p>	Элемент урока
<p><b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b></p> <p><i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i> Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</p>	Элемент урока